

### **Atelier 3**

#### **"Contrôle du souffle et pranayama. Un art de respirer. "**

**samedi 9 février 2019 à Loyes**

La maîtrise du souffle est essentielle dans toutes les techniques du yoga, du débutant au perfectionnement. Elle est l'une des clés de cette discipline. A partir d'une respiration naturelle et spontanée, nous cheminerons vers le contrôle du souffle pour aborder une technique précise de pranayama.

[www.yogameximieux.com](http://www.yogameximieux.com)

### **Atelier 4**

#### **«Aspect vibratoire du yoga. Son, mantra, silence »**

**samedi 16 mars 2019 à Loyes**

La voix, au travers du chant des voyelles et/ou mantra, suscitera de multiples résonances dans les différentes parties de notre corps.

Dans le silence, à l'écoute de cette vibration silencieuse, nous accueillerons ce qui est.

[www.yogameximieux.com](http://www.yogameximieux.com)

### **Atelier 5**

#### **« Action et lâcher-prise vers la méditation »**

**samedi 25 mai 2019 à Loyes**

Tout cheminement en Yoga nécessite action et persévérance. Entrer dans la pratique est un engagement personnel qui ouvre, par le lâcher-prise, à l'accueil des fruits de l'action.

[www.yogameximieux.com](http://www.yogameximieux.com)

## **STAGE de Chant choral et Yoga**

*9 et 10 mars 2019 à Blecheins (74)  
23 et 24 mars 2019 à Mollon (01)*

avec Françoise URBAN (yoga) et Eric FOLLIET (chant )

### **LA RESPIRATION L'Art de vibrer à l'unisson de la Vie.**

Libérer le souffle pour se mettre en harmonie :

- avec soi, à la rencontre de son propre accord
- avec l'autre, dans l'ajustement
- avec l'univers

Et inviter la Joie dans notre quotidien

Par nos pratiques vocales et posturales nous prendrons conscience de l'alternance des phases respiratoires et de leurs complémentarités.

Nous cheminerons alors, avec plus de fluidité et de liberté, vers les espaces vibrants et résonants, source de Joie.

[www.yogameximieux.com](http://www.yogameximieux.com)